



10月 給食献立表
由比学校給食センター
小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から				
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g	
2月	はっぼうめん	ぶたにく えび いか	はくさい チンゲンサイ たけのこ にんじん きくらげ しょうが にんにく	ちゅうかめん でんぷん ごまあぶら	麺を作る業者さんの都合により中華麺は使える日が限られています。この日は八宝菜をからめて食べる八宝麺にしました。	586	26.0	311	2.1
	牛乳	牛乳							
	シュウマイ	ぶたにく	たまねぎ	こむぎこ でんぷん ごまあぶら					
	みかん		みかん						
3月	むぎごはん ふりかけ	かつおぶし のり		こめ むぎ さとう ごま	食欲の秋&スポーツの秋。風邪の季節の前にたくさん食べて、たくさん動いて、丈夫な体をつくりましょう！	586	22.7	399	2.1
	牛乳	牛乳							
	あつやきたまご	たまご		さとう あぶら					
	だいずのいそに みそしる	だいず あぶらあげ ひじき みそ	こんにゃく にんじん いんげん キャベツ たまねぎ ほうれんそう えのき	さとう あぶら					
4月	むぎごはん			こめ むぎ	主食・主菜・副菜・汁物がそろった和食の献立です。それぞれ正しい位置にお皿を置いて食べましょう。	540	22.9	420	2.4
	牛乳	牛乳							
	いわしのおろしに つぼつけあえ みそしる	いわし とうふ みそ	だいこん キャベツ きゅうり つぼつけ だいこん ほうれんそう にんじん	さとう ごま					
5月	マーガリンパン			ロールパン マーガリン	【ふるさと給食の日】 浜松で栽培している「べにはるか」というさつまいもで作ったコロックです。小松菜・豆腐・しめじなども県内産です。	589	22.2	478	2.8
	牛乳	牛乳	ふるさと給食の日 						
	さつまいもコロック			さつまいも パンこ こむぎこ あぶら					
	チーホーサイ こまつなととうふのスープ	ぶたにく とうふ	キャベツ たけのこ にんじん しょうが たまねぎ こまつな しめじ	はるさめ さとう あぶら					
6月	むぎごはん			こめ むぎ	<由比小 給食なし> みそ炒めは白いごはんに合うようやや甘めのみそ味にしています。野菜もしっかりとれる献立です。	612	24.6	442	2.2
	牛乳	牛乳							
	なまあげとやさいのみそいため	なまあげ ぶたにく みそ	キャベツ たまねぎ しいたけ チンゲンサイ もやし にんじん	でんぷん さとう あぶら ごまあぶら					
	ごもくちゅうかスープ		コーン きくらげ						
10月	むぎごはん			こめ むぎ	<北小 給食なし> 【10月10日は目の愛護デー】 10を横向きにする目とまゆ毛に見えることから、10月10日は目の愛護デーとなっています。	595	22.3	311	1.6
	牛乳	牛乳							
	にくじゃが ひじきのおひたし ブルーベリーゼリー	ぶたにく ひじき	たまねぎ こんにゃく にんじん キャベツ ほうれんそう もやし ブルーベリー	じゃがいも さとう あぶら ごま さとう					
11月	ゆいのみさくらえびコロックパーガー (パン・さくらえびコロック・キャベツ)	さくらえび		たまねぎ キャベツ	☆☆わくわく給食☆☆ 由比の桜えびが入ったコロックと両河内(りょうごうち)の和紅茶を使ったハワイアアです。	601	31.0	379	1.9
	牛乳	牛乳							
	はくさいとにくだんごのスープ りょうごうちのわくわくちやハワイア	とりにく 牛乳	はくさい こまつな たけのこ にんじん しいたけ	はるさめ さとう					
12月	むぎごはん			こめ むぎ	みんなが大好きなからあげ。下味をつけてから1切1切に粉をつけて油で揚げています。	611	23.4	319	2.1
	牛乳	牛乳							
	からあげ かいそうサラダ みそしる	とりにく わかめ かいそう みそ あぶらあげ	レモン しょうが キャベツ きゅうり だいこん ほうれんそう にんじん	でんぷん あぶら あぶら さとう ごま					
13月	きのこごはん	あぶらあげ	えのき しめじ しいたけ にんじん	こめ むぎ	<北小1.2年生 給食なし> 【旬の食材・きのこ】 3種類のきのこで炊き込みごはんを作ります。静岡県ではしめじやしいたけ等が栽培されています。	593	21.1	383	2.7
	牛乳	牛乳							
	とうふハンバーグ わふうサラダ みそしる	とうふ とりにく みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ほうれんそう	さとう でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも					
16月	こくとうパン			ロールパン こくとう	黒糖(黒砂糖)はさとうきびの絞り汁を煮詰めたものです。精製していないので、砂糖(上白糖)とは違った風味があります。	594	24.6	335	2.4
	牛乳	牛乳							
	ようふうおでん パインサラダ	とりにく うすら ウィンナー こんぶ	たまねぎ こんにゃく にんじん いんげん キャベツ パイン きゅうり	じゃがいも あぶら さとう					
17月	ソフトめんミートソース	ぶたにく きゅうりにく	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく	ソフトめん あぶら	ヨーグルトと言えば商品名にもなっているフルガリアという国が有名です。スープなど、料理にも使うそうですよ。	631	27.4	559	1.6
	牛乳	牛乳							
	フレンチサラダ ヨーグルト		キャベツ きゅうり コーン	あぶら さとう					
		ヨーグルト							



10月 給食献立表

由比学校給食センター

小学校



日	献立名	血や肉や骨になる たんぱく質・無機質を多く含む	体の調子を整える カロテン・ビタミンCを多く含む	熱や力のもとになる 炭水化物・脂肪を多く含む	給食室から					
					エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カルシウム mg	塩分 g		
18 水	さつまいもごはん			こめ さつまいも もちこめ	秋が旬の甘くてホクホクしたさつまいもを使ったごはんです。秋はおいしい食べ物がたくさんありますね。	605	24.9	330	2.0	
	牛乳	牛乳								
	ぶりのフライ	ぶり		パンこ こむぎこ あぶら						
	はくさいのそくせきづけ	しおこんぶ	はくさい	こま						
19 木	とんじる	とうふ ぶたにく	だいこん こんにゃく にんじん ごぼう ねぶか			マーボー豆腐など中華の辛みは「豆板醤(トウバンジャン)」という調味料を使います。給食のマーボー豆腐は辛さ控えめです。	568	22.9	286	1.9
	むぎごはん			こめ むぎ						
	牛乳	牛乳								
	マーボーとうふ	とうふ ぶたにく みそ	ねぶか たけのこ にんじん	さとう でんぷん ごまあぶら						
20 金	だいこんときゅうりのちゅうかあえ		だいこん きゅうり	さとう ごまあぶら こま		【旬の食材・さんま】さんまは漢字で「秋刀魚」と書きます。字の通り、秋に旬を迎えるお魚です。	680	25.4	315	2.4
	むぎごはん			こめ むぎ						
	牛乳	牛乳								
	さんまのかばやき	さんま		でんぷん あぶら さとう						
23 月	おひたし		キャベツ ほうれんそう にんじん			【鹿児島県の料理】鹿児島県の昔の呼び名は「薩摩(さつま)」です。鶏肉とさつまいもで作る汁物です。	606	26.1	525	1.8
	なめこのみそしる	とうふ みそ わかめ	たまねぎ なめこ							
	むぎごはん			こめ むぎ						
	牛乳	牛乳								
24 火	あじのさんがやき	あじ みそ	ねぎ	でんぷん		<小学校2校 給食なし>「いも・栗・かぼちゃ」は秋にあると食べたくなるもの。シチューとタルトでそろえてみました♪	662	23.2	371	2.0
	ごまあえ		キャベツ ほうれんそう	すりごま さとう						
	さつまじる	とうふ とりにく みそ	ごぼう にんじん ねぶか	さつまいも						
	ロールパン			ロールパン						
25 水	牛乳	牛乳				食物アレルギーの原因となる28品目を使用せず、多くの友達が食べられる献立です。市内全ての小中学校で同じ献立の給食を提供します。	633	13.8	107	2.3
	かぼちゃんチュー	牛乳 とりにく	たまねぎ かぼちゃ にんじん しめじ	こむぎこ パター						
	ほうれんそうのサラダ		キャベツ ほうれんそう							
	さつまいもとくりのタルト			さつまいも こめこ さとう くり						
26 木	スマイルカレーライス	まぐろあぶらづけ	たまねぎ にんじん しめじ しょうが にんにく	こめ むぎ じゃがいも ひよこめめ あぶら		<由比小3.4組 給食なし>「実りの秋」と言うように秋は旬のものがたくさん!給食でも色々な食材を使っています。探してみてください★	574	23.5	313	1.9
	牛乳	牛乳								
	ぶどうジュース		ぶどう	あぶら さとう						
	やさしいサラダ		キャベツ きゅうり コーン	さとう						
27 金	いちごゼリー		いちご			【10月27日は十三夜】十五夜と並ぶもう1つのお月見。十三夜は別名「栗名月」この日の給食は栗入りの炊きおこわです。	596	21.9	315	1.9
	むぎごはん			こめ むぎ						
	牛乳	牛乳								
	だいこんとさといものそぼろになっとう	ぶたにく なっとう	だいこん たけのこ にんじん グリンピース しいたけ	さといも さとう でんぷん あぶら						
30 月	きりほしだいこんりおひたし		キャベツ ほうれんそう きりほしだいこん	さとう		トマト炒めは炒めた具に小麦粉を加え、ケチャップとウスターソースで味付けします。粘度が出るので具に味がよく絡みます。	615	21.9	299	2.1
	たきおこわ		たけのこ にんじん しめじ しいたけ	こめ もちこめ くり さとう						
	牛乳	牛乳								
	つくね	とりにく	キャベツ しょうが	でんぷん						
31 火	けんちんじる	とりにく あぶらあげ	だいこん こんにゃく こまつな ごぼう	さといも ごまあぶら		【10月31日はハロウィン】古代ケルト人が1年の終わりとしていた日。魔女や死神から身を守るためにかぼちゃのランタンを灯します。Trick or Treat🎃	671	23.5	306	2.2
	みかん		みかん							
	ロールパン			ロールパン						
	牛乳	牛乳								
31 火	とりにくのトマトいため	とりにく	たまねぎ トマト	マカロニ パター こむぎこ あぶら		【10月31日はハロウィン】古代ケルト人が1年の終わりとしていた日。魔女や死神から身を守るためにかぼちゃのランタンを灯します。Trick or Treat🎃	615	21.9	299	2.1
	コーンサラダ		キャベツ コーン きゅうり	あぶら さとう						
	牛乳	牛乳								
	ポークハヤシライス	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご にんにく	こめ むぎ あぶら						
31 火	やさいごまドレッシング		キャベツ ほうれんそう コーン	あぶら こま さとう			671	23.5	306	2.2
	かぼちゃプリン	とうにゅう	かぼちゃ	さとう						

※めん類の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。
 ※パンの製造過程で卵・大豆・りんご等が混入する可能性があります。
 ※魚の大きな骨は処理してありますが小骨が残っていることがあります。
 ※給食センターや小中学校の給食室では調理員を募集しています。



- ①早寝
- ②早起き
- ③朝ごはん

収穫に感謝して食べよう

イラスト出典：健学社